

ผักพื้นบ้าน



กรมส่งเสริมการเกษตร

ผักพื้นบ้าน



กระชาย

ลักษณะ

กระชาย เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดินเรียกว่า “เหง้า” เป็นเหง้าสั้น แตกหน่อได้เช่นเดียวกับขิง ข่า และขมิ้น รากอวบค่อนข้างยาว ปลายเรียวแหลมออกเป็นกระจุก มีผิวสีน้ำตาลอ่อน ส่วนที่อยู่เหนือดินเป็นกาบใบที่หุ้มซ้อนกันเป็นชั้นๆ สีแดงเรื่อๆ ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ ออกดอกเป็นช่อสีขาว หรือขาวอมชมพูที่ยอด (แทรกอยู่ระหว่างกาบใบ) ดอกบานทีละดอกมีลักษณะเป็นถุง ผลแห้ง เมื่อแก่แล้วไม่แตก ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ราก

แหล่งผลิต

แหล่งทั่วไปที่ผลิตเป็นการค้า ได้แก่ จังหวัดนครสวรรค์ นครปฐม กาญจนบุรี และราชบุรี

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยใช้ส่วนหัวใต้ดิน (เหง้า)

การปลูก

ขุดไถดินตากไว้ 7 วัน ใส่ปุ๋ยคอกและพรวนดิน เพื่อให้ดินโปร่ง ยกเป็นแปลงหรือยกร่อง นำเหง้ากระชายมาแบ่งส่วน ตัดแต่งรากให้ เหลือไว้เพียง 2 ราก ปลูกลงหลุมระยะปลูก 20x20 เซนติเมตร และ กลบดินให้หัวเสมอมิวดิน คลุมด้วยฟาง หรือหญ้าแห้ง รดน้ำให้ชุ่ม

โรคและแมลง ที่สำคัญ

โรคเน่า โรคนี้จะระบาดในดินที่เป็นกรด ดินที่มีการใส่ปุ๋ย วิทยาศาสตร์ในปริมาณมาก ดินทราย หรือดินที่ไม่มีความอุดมสมบูรณ์ การป้องกันกำจัด

ไม่ควรปลูกกระชายซ้ำที่เดิมเป็นเวลาหลายปี ก่อนปลูกควร แช่ว่อนพันธุ์ด้วยสารป้องกันเชื้อรา และควรมีการปรับปรุงดินด้วยปูน ขาว ในอัตรา 200-300 กิโลกรัมต่อไร่ ไม่ควรนำท่อนพันธุ์ที่เป็นโรค มาปลูก

การเก็บเกี่ยว

เริ่มเก็บเกี่ยวเมื่ออายุได้ 7-8 เดือน หรือสังเกตจากใบ และ ลำต้นจะมีลักษณะสีเหลืองและจะยุบตัวลง การเก็บเกี่ยวใช้มือถอน หรือจอบขุดก็ได้ แต่ควรทำขณะดินมีความชื้น ถ้าดินแห้งควรรดน้ำ ก่อน เพื่อลดความเสียหายในขณะเก็บเกี่ยว แล้วนำมาล้างน้ำทำความสะอาด



กระชับ

ลักษณะ

กระชับ เป็นพืชล้มลุกสูงประมาณ 1 เมตร กิ่งก้านมีขนขึ้นประปราย ใบเดี่ยว ผิวใบสาก ก้านยาว ดอกมีขนาดเล็กออกเป็นช่ออัดแน่น ดอกตัวผู้ออกที่ปลายยอด ดอกตัวเมียออกเป็นช่อๆ ละ 2 ดอกที่ง่ามใบ ผลรูปไข่ มีหนามอยู่โดยรอบ ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ต้นอ่อนที่ได้จากการเพาะ

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

การปลูก

เตรียมแปลงโดยการตากดินไว้ประมาณ 5-7 วัน ย่อยดินให้ละเอียด เก็บวัชพืชให้หมด นำเมล็ดผักกระชับที่แช่น้ำไว้แล้ว 1 คืบ มาปลูกเป็นหลุม โดยใช้ระยะปลูกระหว่างต้น 50 เซนติเมตร ระหว่าง

แถว 75 เซนติเมตร แล้วกลบด้วยดินบางๆ หนาประมาณ 1 นิ้ว ใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือ 16-16-16 อัตรา 50-100 กิโลกรัมต่อไร่ โดยแบ่งใส่ 2 ครั้ง หลังปลูกได้ประมาณ 120-125 วัน สามารถเก็บเมล็ดได้

การเก็บเกี่ยว

เริ่มเก็บเกี่ยวเมล็ดได้เมื่ออายุ 120-125 วัน ซึ่งเมล็ดที่ได้สามารถนำไปเพาะเพื่อบริโภค หรือจำหน่าย โดยต้นหนึ่งจะให้เมล็ด 200-500 เมล็ด

การเพาะเมล็ด

การเตรียมแปลงควรอยู่ในที่ร่ม หรือทำหลังคาพรางแสงเพื่อรักษาความชื้น ย่อยดินให้ละเอียด เก็บวัชพืชให้หมด นำเมล็ดผักระชัที่แช่น้ำไว้แล้ว 1 คืน เรียงเมล็ดบนแปลง หรือหว่านให้ทั่ว แล้วกลบด้วยทรายหนาประมาณ 1 นิ้ว หลังเพาะประมาณ 4-5 วัน ควรเปิดร่มเงา เพื่อให้ต้นอ่อนได้รับแสงแดดบ้าง เริ่มเก็บเกี่ยวเมื่ออายุ 8-10 วัน ต้นอ่อนที่ได้คล้ายถั่วงอกความสูง 7-10 เซนติเมตร มีใบสีเขียว 2 ใบ เก็บต้นโดยใช้วิธีถอน ก่อนที่จะถอนควรรดน้ำก่อน เพื่อให้ถอนได้สะดวก ทำความสะอาดแล้วนำไปบริโภค หรือจำหน่าย



กะเพรา

ลักษณะ

กะเพรา เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก สูงประมาณ 0.8–1.5 เมตร ส่วนที่เป็นยอดอ่อนมีขนปกคลุม ใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงข้าม ทุกส่วนของต้นมีกลิ่นหอม ออกดอกเป็นช่อ ผลเป็นผลแห้ง ภายในมีผลย่อย 4 ผล ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ใบ

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการปักชำ เพาะเมล็ด

การปลูก

ปลูกโดยใช้เมล็ด ให้โรยเมล็ดลงบนแปลงปลูก ใช้ดินละเอียด กลบหนา 0.5 เซนติเมตร หาวสุดคลุมบางๆ อีกชั้นหนึ่ง รดน้ำให้ชุ่ม เมื่อกล้าอายุ 20 วัน ย้ายลงปลูกในแปลง เตรียมดินโดยการไถพรวน

ดินพร้อมกับการใส่ปุ๋ยคอก 1,600 กิโลกรัมต่อไร่ ระยะปลูก 25x(50-80) เซนติเมตร เมื่อย้ายปลูกได้ 15 วัน ใส่ปุ๋ยยูเรียสลับกับปุ๋ยสูตร 25-7-7 ถ้าต้องการให้ใบดกต้องตัดยอดออกทิ้ง ควรใส่ปุ๋ยไนโตรเจนเสริมทุก 30 วัน เพื่อให้แตกกิ่งใบเสมอกัน

โรคและแมลง ที่สำคัญ

มีน้อย

การเก็บเกี่ยว

เมื่อย้ายกล้าปลูกได้ 30 วันเริ่มเก็บเกี่ยว



ขจร

ลักษณะ

ขจร เป็นไม้เถา ใบมีปลายแหลมยาว 6-11 เซนติเมตร มีก้านใบยาว 1-2 เซนติเมตร ออกดอกเป็นช่อคล้ายพวงอุบะ ช่อจะออกบริเวณซอกกิ่งเป็นพวงมีกลิ่นหอม ผลมีลักษณะเป็นฝักคล้ายดอกนุ่นขนาดเล็ก เมื่อแก่ฝักจะแตก ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ดอก

แหล่งผลิต

แหล่งที่ผลิตเป็นการค้า ได้แก่ จังหวัดอ่างทอง อุบลราชธานี

การขยายพันธุ์ ขยายพันธุ์โดยการปักชำ เพาะเมล็ด

การปลูก

ไถพรวนแล้วย่อยดินให้ละเอียด ยกร่องแปลงกว้าง 1 เมตร ยาวประมาณ 3-4 เมตร ระยะระหว่างต้น 5 เมตร ชุดหลุมลึกประมาณ 50 เซนติเมตร กว้าง 50 เซนติเมตร ร่องกันหลุมด้วยปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 10-20 กรัมต่อหลุม นำกิ่งชำที่มีรากแข็งแรงหรือต้นกล้ามาปลูก รดน้ำ 3-5 วันต่อครั้ง ตามสภาพความชื้นของดิน และเมื่ออายุประมาณ 10-15 วัน ปักค้ำเพื่อให้ต้นขจรเลื้อยขึ้นค้ำ

หลังปลูกประมาณ 1 เดือน ใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 10 กรัม ต่อหลุม ขจรจะเริ่มออกดอกมีเกามากขึ้น บางเถาจะไม่สมบูรณ์เป็นโรคหรือแมลงทำลาย ควรตัดแต่งกิ่งโดยตัดออกทิ้งไป

โรคและแมลง ที่สำคัญ

เพลี้ยไฟ จะดูดน้ำเลี้ยงตามใต้ผิวใบ ทำให้ผิวใบแห้งเหี่ยว เส้นกลางใบ และขอบใบแห้งเป็นสีน้ำตาล มักจะระบาดในช่วงปลายฤดูฝน ถึง ต้นฤดูแล้ง

การป้องกันกำจัด

นำเอาเมล็ดสะเดาแห้งที่ประกอบด้วยเปลือกหุ้มเมล็ด และเนื้อเมล็ดมาบดให้ละเอียด แล้วนำมาหมักกับน้ำในอัตรา 1 กิโลกรัม ต่อน้ำ 20 ลิตร โดยใช้ผงสะเดาใส่ไว้ในถุงผ้าขาวบางแล้วนำไปแช่ในน้ำ 24 ชั่วโมง ใช้มือบีบตรงส่วนของผงสะเดา เพื่อให้สารอะซาดิ-แรคตินที่อยู่ในผงสะเดาละลายตัวออกมาให้มากที่สุด เมื่อจะใช้ก็ยกถุงผ้าออก บีบถุงให้น้ำในผงสะเดาออกให้หมดแล้วนำไปฉีดพ่น ควรผสมสารจับใบด้วย

การเก็บเกี่ยว

หลังจากปลูกได้ 30 วัน ขจรจะเริ่มออกดอกและให้ผลผลิตมากที่สุดเมื่ออายุ 8-10 เดือน โดยเฉพาะในช่วงเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม และผลผลิตจะเริ่มลดลงในช่วงเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม เพราะเป็นช่วงฤดูหนาว



ขิง

ลักษณะ

ขิง เป็นพืชล้มลุก มีแงงใต้ดิน แแงงจะแตกแขนงคล้ายนิ้วมือ ลำต้นที่อยู่เหนือดินงอกจากแงงตั้งตรงยาวราว 2-3 ศอก ใบเรียวยาวแคบ ปลายใบแหลม ดอกเป็นช่อขนาดเล็ก ก้านดอกสั้น ดอกสีเหลืองบานจากโคนไปหาส่วนปลาย ส่วนที่ใช้บริโภคคือ เหง้า

แหล่งผลิต

แหล่งที่ผลิตเป็นการค้า ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย เลย พะเยา เพชรบูรณ์ พิษณุโลก ประจวบคีรีขันธ์ และชุมพร

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยท่อนพันธุ์ เหง้า

การปลูก

ขิงชอบดินเหนียวปนทรายอุดมสมบูรณ์ค่อนข้างชุ่มชื้น แต่ระบายน้ำได้ดี ไม่ชอบน้ำขังแฉะ แสงแดดพอควร เตรียมพันธุ์ขิงโดยนำท่อนพันธุ์มาตัดเป็นท่อนๆ แต่ละท่อนมีตา 3-5 ตา วางให้ตาตั้ง

ขึ้น คลุมฟางปิดทับ รดน้ำพอชุ่ม เมื่องอกแล้วนำมาวางให้ด้านที่แตก
หน่อตั้งขึ้น กลบดิน และใช้ฟางคลุมตลอด ถ้าต้องการให้ขิงแตกหน่อ
ดี และแข็งแรงต้องกลบโคนในช่วงอายุ 2 เดือน-3 เดือน ช่วง
ที่ฝนตกมากให้ระวังแมลงศัตรูและโรคต่างๆ ที่จะตามมา

โรคและแมลง ที่สำคัญ

1. โรคใบจุด เกิดจากเชื้อรา ลักษณะอาการเป็นจุดดำน้ำมีสี
เหลือง สำหรับต้นที่มีผลมาก ๆ จะแสดงอาการใบเหลือง ขอบใบแห้ง
มองเห็นได้แต่ไกล จะระบาดรุนแรงในช่วงฤดูฝน ถ้าระบาดมากจะ
ทำให้ต้นขิงโทรม การแตกกอน้อย

การป้องกันกำจัด

ฉีดพ่นสารป้องกันกำจัดเชื้อราให้ทั่วใบ เมื่อเริ่มมีโรคระบาด
จะสามารถป้องกันกำจัดเชื้อราได้ถึง 90 % สารป้องกันกำจัดเชื้อราเกือบ
ทุกชนิดให้ผลเท่าเทียมกัน

2. แอนแทรกโนส โรคนี้ระบาดในฤดูฝนที่มีอากาศชื้น และ
อุณหภูมิสูง ถ้าเป็นมาก ๆ จะทำให้การเจริญของต้นและหัวชะงัก ผลผลิต
ลดลง

การป้องกันกำจัด

ไม่ควรปลูกขิงให้ชิดเกินไป เก็บใบที่เป็นโรครมาเผาทำลาย
ใช้สารเคมีฉีดพ่น

3. โรครากปม เกิดจากไส้เดือนฝอย รากจะถูกทำลายเป็น
ปุ่มไม่เจริญ ทำให้มีรากน้อย ถ้าเป็นมากต้นจะแคระแกร็น ใบซีด และ
ขอบใบแห้ง ม้วน บางครั้งจะเข้าทำลายที่เหง้า ทำให้เหง้าขำมีน้ำสี
น้ำตาล ถ้าเป็นขิงแก่หัวขิงจะแตกได้

การป้องกันกำจัด

ใช้เหง้าที่ปราศจากโรคมาปลูก โถตากดินไว้ เพื่อให้ไข่และตัวอ่อนของไส้เดือนฝอยถูกแดดเผาตาย ใช้สารเคมีที่ป้องกันกำจัดไส้เดือนฝอย และปลูกพืชหมุนเวียน

4. แมลงศัตรูพืช ได้แก่ เพลี้ยไฟ หนอน และด้กัแตนกินใบ ส่วนใหญ่จะกัดกินทำลาย ดูดน้ำเลี้ยง และใบจะแห้งเหี่ยวเฉา

การป้องกันกำจัด

ใช้สะเดาบดละเอียด 1,000 กรัมต่อน้ำ 20 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 1 คืน กรองเอาส่วนน้ำไปพ่นในแปลงปลูก

การเก็บเกี่ยว

ซิงอ่อนจะเริ่มเก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุ 4-5 เดือน สำหรับซิงแก่เก็บเกี่ยวเมื่ออายุ 10-12 เดือนหลังจากปลูก จะสังเกตได้จากใบและลำต้นเริ่มเหี่ยว เมื่อซิงอายุย่างเข้าเดือนที่ 8 ในการเก็บเกี่ยวหากเป็นพื้นที่แห้งและแข็งให้รดน้ำที่แปลงเพื่อให้ดินมีความชื้น แล้วจึงใช้มือดึงถอนแ่งซิงขึ้นมาล้างและตัดแต่งแ่งซิง แยกแ่งที่จะใช้ทำพันธุ์โดยเลือกแ่งที่ปราศจากเชื้อโรคและแมลง



ข่า

ลักษณะ

ข่า เป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินเรียกว่า “เหง้า” มีข้อและปล้องเห็นได้ชัดเจน เนื้อในสีเหลือง และมีกลิ่นหอมเฉพาะลำต้นที่อยู่เหนือพื้นดินสูงถึง 2 เมตร ใบสีเขียวออกสลับข้างกัน ดอกออกเป็นช่อที่ยอด ผลเปลือกแข็ง ส่วนที่ใช้บริโภคคือ เหง้า ดอก หน่ออ่อน

แหล่งผลิต

แหล่งที่ผลิตเป็นการค้า ได้แก่ จังหวัดนครสวรรค์ นครปฐม นนทบุรี และราชบุรี

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยใช้หัว (เหง้า) ใต้ดิน

การปลูก

ข้าวชอบที่ดอน ดินร่วนซุยอุดมสมบูรณ์และชุ่มชื้น แต่ไม่ชอบน้ำขัง ฤดูปลูกที่เหมาะสมคือต้นฤดูฝน พรวนดินให้ร่วนซุย แล้วจึงขุดเหง้าข้าวจากกอเดิมมาแบ่งให้เหง้ายาวประมาณ 15-20 เซนติเมตร มีตา 2-3 ตา ตัดรากเก่าออกเพื่อให้รากใหม่เจริญเติบโตได้เต็มที่ ขุดหลุมลึกประมาณ 50 เซนติเมตร วางเหง้าลงในหลุมๆ ละ 2-3 เหง้า กลบดินและรดน้ำให้ชุ่ม เมื่อข้าวอายุได้ 2-3 เดือน หรือเริ่มแตกหน่อเหนือดินขึ้นมา ควรใส่ปุ๋ย 15-15-15 อัตรา 20 กรัมต่อหลุม

โรคและแมลง ที่สำคัญ

มีน้อย

การเก็บเกี่ยว

ข้าวอายุ 3 เดือน เก็บเป็นหน่อข้าว อายุ 6-8 เดือน เก็บเป็นข้าวอ่อน อายุ 1 ปีขึ้นไป เก็บเป็นข้าวแก่ ในช่วงนี้ข้าวจะให้ผลผลิตดี มีน้ำหนัก ถ้าดินแห้งควรมีการรดน้ำเพื่อสะดวกต่อการขุดหรือถอน และลดความเสียหายต่อเหง้าข้าว



ชะอม

ลักษณะ

ชะอม เป็นไม้พุ่มขนาดย่อมกิ่งเลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลมอยู่ทั่วไป ใบเป็นใบประกอบ มีก้านใบแยกออกเป็นใบอยู่ 2 ทาง จะมีลักษณะคล้ายใบกระถิน ใบอ่อนมีกลิ่นฉุน ใบเรียงสลับคล้ายดอกกระถินออกที่ซอกใบ ดอกขนาดเล็กสีขาวนวลจะเห็นได้ชัดเจนเฉพาะเกสรตัวผู้เป็นเส้นฝอย ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ยอดอ่อน

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยกิ่งตอน ปักชำท่อนพันธุ์ เพาะเมล็ด

การปลูก

ชะอม เป็นพืชที่ปลูกง่าย ปลูกได้หลายวิธี ได้แก่ การปักชำ การเพาะเมล็ด การตอนกิ่ง และการโน้มกิ่ง แต่วิธีที่นิยม คือ

1. การปลูกโดยใช้กิ่งตอน นำกิ่งพันธุ์ขนาดยาวประมาณ 30 เซนติเมตร ที่มีรากแข็งแรง อายุประมาณ 45 วัน นำมาปลูกในหลุมที่เตรียมไว้ รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 10-20 กรัมต่อหลุม แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากับดิน โดยใช้ระยะปลูก 50x50 เซนติเมตร

2. การปลูกโดยใช้ท่อนพันธุ์ เลือกกิ่งชะอมที่ไม่อ่อน หรือแก่จนเกินไป ตัดเป็นท่อนขนาดยาวประมาณ 30 เซนติเมตร ขุดหลุมปลูกระยะ 1x2 เมตร วางเอียง 45 องศา ลงในหลุมที่เตรียมไว้แล้ว กลบดินให้แน่น การปลูกชะอมนิยมทำในฤดูฝน เพราะไม่ต้องดูแลมากนัก ให้น้ำทุกๆ 7-10 วัน ดูตามสภาพความชื้นในแปลง ใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 10-20 กรัมต่อหลุมทุกเดือน กำจัดวัชพืชพร้อมกับการพรวนดิน

การปลูกชะอมต้องทำการตัดแต่ง ซึ่งอาจทำได้หลายวิธี คือ อาจจะตัดให้เหลือต้นยาวประมาณ 30 เซนติเมตร จากโคนเพื่อให้แตกกิ่งใหม่ หรือตัดกิ่งให้ทรงพุ่มสูงประมาณ 150 เซนติเมตร เพื่อความสะดวกในการเก็บ เมื่อต้นชะอมแก่ อายุประมาณ 3-4 ปี ให้นำกิ่งเก่าทิ้งแล้วปลูกใหม่

โรคและแมลง ที่สำคัญ

1. โรคที่สำคัญมีเพียงโรคเดียวคือ โรครากเน่าโคนเน่า ซึ่งเกิดจากเชื้อราในดิน แก้ไขโดยใส่ปูนขาวเพื่อปรับสภาพดิน และใช้สารเคมีกำจัดเชื้อราในดินเป็นครั้งคราวที่มีการระบาดของโรคแมลง

2. หนอนคืบกินใบ เป็นหนอนสีเขียวกินใบชะอม หากจำเป็นต้องใช้สารเคมีควรใช้ชนิดที่มีฤทธิ์ตกค้างสั้น ได้แก่ สารสังเคราะห์พวก เดซีสทริพคอร์ต เป็นต้น

3. เพลี้ยไฟ เป็นแมลงขนาดเล็กใช้ปากเขี่ยดูดน้ำเลี้ยงตามส่วนของพืชที่เจริญ ได้แก่ ยอด ตา ดอก และใบอ่อน ทำให้ชะงักการเจริญเติบโต มีกระบาดในระยะฝนทิ้งช่วง หรืออากาศแล้ง

4. ไร ทำให้ยอดหงิก ก้านใบยาว ใบกร้าน

การป้องกันกำจัด

- ควรบำรุงพืชให้แข็งแรง ให้น้ำอย่างเพียงพอ และให้ปุ๋ย
- หากกระบาดมากให้ใช้สารเคมี เช่น เซฟวิน 85
- ใช้สารเคมีกำจัดไร หรือกำมะถันผงชนิดละลายน้ำฉีด

การเก็บเกี่ยว

เริ่มเก็บเกี่ยวได้เมื่อช่อมอายุ 3 เดือนขึ้นไป เก็บได้ทุก 3 วัน ต่อครั้ง การตัดช่อมควรตัดในตอนเช้าตรู่ โดยใช้มีดบางและคมตัด เพื่อให้แผลที่ตัดไม่ช้ำ ในช่วงฤดูหนาวช่อมจะไม่ค่อยแตกยอด และควรเหลือยอดช่อมไว้ 3-4 ยอด เพื่อให้บำรุงอาหารต่อไป



ตะไคร้

ลักษณะ

ตะไคร้ เป็นพืชที่มีอายุหลายปี ลำต้นรวมกันเป็นกอ ใบเรียวยาว มีกลิ่นหอม ออกดอกเป็นช่อยาว มีดอกเล็กฝอยเป็นจำนวนมาก ผลมีขนาดเล็ก ตะไคร้ปลูกง่าย เจริญได้ดีในดินแทบทุกชนิด ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ต้นแก่

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการแยกกอ

การปลูก

ไถพรวนดินและตากดินไว้ประมาณ 7-10 วัน ย่อยดินให้ละเอียด ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก คลุกเคล้าให้เข้ากับดิน ขุดหลุมปลูก

ระยะ 30x30 เซนติเมตร ก่อนนำตะไคร้ไปปลูกนำพันธุ์ที่เตรียมไว้ ตัดใบออกให้เหลือต้นยาวประมาณ 30-40 เซนติเมตร แช่น้ำประมาณ 5-7 วัน เพื่อให้รากงอก รากที่แก่เต็มที่จะมีสีเหลืองเข้ม นำไปปลูก ในแปลง วางต้นพันธุ์ให้เอียง 45 องศาไปด้านใดด้านหนึ่ง แล้วกลบ ดิน จากนั้นรดน้ำให้ชุ่ม หลังปลูกได้ประมาณ 30 วัน ก็ควรใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือ 46-0-0 อัตรา 50 กิโลกรัมต่อไร่

โรคและแมลง ที่สำคัญ

มีน้อย

การเก็บเกี่ยว

เก็บเกี่ยวเมื่อตะไคร้อายุประมาณ 90 วัน



ถั่วพู

ลักษณะ

ถั่วพู เป็นพืชล้มลุกประเภทเถาเลื้อย แต่ใบเป็นใบย่อย มี 3 ใบบนก้านหนึ่งๆ ดอกคล้ายดอกแคแต่เล็กกว่า ฝักยาว เมื่อตัดตามขวางจะเป็นรูปสี่เหลี่ยมมีปีก หรือพวยออกไปตามมุมทั้ง 4 ด้าน ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ฝักอ่อน

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

การปลูก

เตรียมพื้นที่โดยการไถพรวนดิน ไถครั้งแรกตากดินไว้ 5-7 วัน แล้วจึงไถดินครั้งที่สอง ขุดหลุมปลูกระยะ 1x1 เมตร นำเมล็ดพันธุ์หยอดลงในหลุมๆ ละ 5 เมล็ด เมื่อเมล็ดงอกจนมีใบจริงให้ถอนแยก

เหลือหลุมละ 2 ต้นต่อหลุม เมื่อถั่วพุ่มมีอายุ 15 วัน จึงปักค้ำให้ ถั่วพุ่มเลื้อย รดน้ำวันละ 1-2 ครั้งทุกวัน

การใส่ปุ๋ยในช่วงแรกของการเจริญเติบโตใส่ปุ๋ยยูเรีย เมื่อถั่วพุ่ม เริ่มออกดอก ใส่ปุ๋ยสูตร 16-16-16 อัตรา 10 กิโลกรัมต่อไร่

โรคและแมลง ที่สำคัญ

1. โรคใบจุด เกิดจากเชื้อรา ซึ่งมีลักษณะคล้ายจุดไข่ประสีดำ เล็กๆ ขึ้นเป็นกระจุกอยู่กลางแผล มักเกิดกับใบแก่ของถั่วพุ่มที่อยู่ข้างล่าง โดยจะทำให้เนื้อเยื่อใบแห้งเป็นจุดวงกลม หรือจุดเหลี่ยมสีน้ำตาลแดง อาจเป็นแผลเล็กๆ หรือใหญ่ก็ได้

การป้องกันกำจัด

ใช้สารเคมีพวกแมนโคเซ็บหรือมาเน็บ 30 กรัมต่อน้ำ 20 ลิตร และแคปตาฟอส 30 ซีซีต่อน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นทั่วทั้งลำต้นทุก 5-7 วันต่อครั้ง

2. โรคราสนิม เกิดจากเชื้อราทำลายใบถั่วพุ่ม ตั้งแต่ใบล่างขึ้นมาจนกระทั่งถึงใบยอด ลักษณะอาการเป็นจุดสนิมเหล็กกลมหรือค่อนข้างกลมบนใบที่ช้ำสีน้ำตาลแดง มองเห็นได้ชัดทั้งด้านบนและด้านล่างของใบ ถ้าเป็นมากๆ ใบจะเหลืองและร่วงในที่สุด ทำให้ผลผลิต ถั่วพุ่มลดลง

การป้องกันกำจัด

ปลูกถั่วพุ่มพันธุ์ต้านทาน หรือใช้สารไดเทน เอ็ม 45 อัตรา 30 กรัมต่อน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นทุก 5-7 วันต่อครั้ง

3. หนอนชอนใบ หนอนจะกัดกินดอกและฝักอ่อน ส่วนใบก็จะถูกทำลาย

การป้องกันกำจัด

ใช้สารสะเดาชนิดน้ำ อัตรา 60-150 มิลลิลิตรต่อน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นทุก 5 วัน เมื่อเริ่มมีการระบาดในระยะแตกใบอ่อน สามารถป้องกันกำจัดได้ดี

การเก็บเกี่ยว

เริ่มเก็บเกี่ยวครั้งแรก เมื่อถั่วพูอายุประมาณ 2 เดือน เก็บเกี่ยววันเว้น 3 วัน นิยมเก็บฝักอ่อน เพราะราคาดีกว่าฝักแก่



เนียง

ลักษณะ

เนียง มี 3 ชนิด คือ เนียงคาน เนียงข้าว และเนียงนก

1. เนียงคาน ในหนึ่งช่อ มี 10-12 เมล็ด
2. เนียงข้าว จะมีเมล็ดกลมป้อม ในหนึ่งช่อมีถึง 15-20 เมล็ด
3. เนียงนก มียอดอ่อนสีเขียวนวล ในฝักมีเมล็ดขนาดเท่ากับ

หัวแม่มือ เนียงเป็นแถบแน่น

เนียง จะออกดอกเดือน ธันวาคม-เมษายน ฝักจะแก่ประมาณ
เดือน พฤษภาคม-สิงหาคม

ส่วนที่ใช้บริโภค คือ

1. ลูกเนียงผลอ่อน ปอกเปลือกจิ้มน้ำพริก หรือรับประทาน
ร่วมกับอาหารรสเผ็ด
2. ลูกเนียงแก่ นำลูกเนียงไปเพาะในกระบะทราย แล้วรดน้ำ
ให้ทรายมีความชุ่มชื้น 3-5 วัน ลูกเนียงจะมีรากอ่อนแทงออกมา
สามารถนำมาบริโภคได้ เรียกว่า ลูกเนียงหมาด
3. ลูกเนียงดอง (น้ำเกลือ)

แหล่งผลิต

พบตามชายป่าขึ้นทางภาคใต้และภาคตะวันออก และพบบ้างตามชายป่าชุ่มชื้นใกล้ลำธาร แหล่งที่ผลิตเป็นการค้า ได้แก่ จังหวัด นครศรีธรรมราช และสุราษฎร์ธานี

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

การปลูก

การปลูกปลูกเนียงนิยมปลูกแบบสวนผสม ระยะปลูก (8x8)-(10x10) เมตร ขุดหลุมปลูกแล้วหยอดเมล็ด 3-5 เมล็ดต่อหลุม ใช้ดินกลบบางๆ เมื่อเนียงอายุได้ 1 ปี เริ่มใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 10 กรัมต่อต้น

โรคและแมลง ที่สำคัญ

มีน้อย

การเก็บเกี่ยว

เริ่มเก็บเกี่ยวเมื่อเนียงมีอายุ 5 ปี



บัวบก

ลักษณะ

บัวบก เป็นไม้เลื้อยสูงขนาด 15–20 เซนติเมตร มีรากงอกออกตามข้อของลำต้น ก้านใบงอกตรงจากดิน ใบเดี่ยวออกเป็นกระจุก 2–6 ใบ ดอกสีม่วงแดงเข้ม ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ใบและเถา

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการปักชำ เพาะเมล็ด ไส้หล

การปลูก

ไถพรวนดินทำแปลงเช่นเดียวกับการปลูกพืชผัก ขนาดของแปลงกว้างประมาณ 1 เมตร ยาวตามขนาดของพื้นที่และความสะดวกในการปฏิบัติงาน นำพันธุ์ที่เตรียมไว้มาปลูกระยะ 15x15 เซนติเมตร แล้วรดน้ำประมาณ 1 อาทิตย์ หลังจากปลูกใส่ปุ๋ยคอก หลังจากนั้นประมาณ 1–2 อาทิตย์ ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15–15–15

โรคและแมลง ที่สำคัญ

หนอนกัดกินใบ หนอนชนิดนี้จะกัดกินใบจนเหลือแต่ก้านใบ ถ้าระบาดมากจะทำความเสียหายทั่วแปลง ตัวเต็มวัยเป็นผีเสื้อกลางคืนขนาดเล็ก ลำตัวยาวประมาณ 1.2 เซนติเมตร เมื่อกางปีกเต็มทีกว้างประมาณ 2 เซนติเมตร หัวสีน้ำตาล ลำตัวสีน้ำตาลอ่อน ปลายปีกหน้าและปีกหลังมีสีน้ำตาลอมเทา

การป้องกันกำจัด

1. นำเมล็ดกลางสาดจำนวน 1/2 กิโลกรัม มาบดผสมน้ำ 1 ปี๊บ ทิ้งไว้ 12 ชั่วโมง กรองเอาแต่น้ำไปพ่น
2. นำต้นมะเขือเทศมาหั่นให้ละเอียดประมาณ 2 กำมือ แช่ในน้ำร้อน 2 ลิตร ทิ้งไว้ 5 ชั่วโมง กรองเอาแต่น้ำไปฉีดพ่น

การเก็บเกี่ยว

หลังจากปลูกประมาณ 60-90 วัน เริ่มเก็บเกี่ยวได้ ใช้เสียมเหล็กขุดเขาะบริเวณใต้ราก แล้วดึงเอาต้นบัวบกออกมาล้างน้ำทำความสะอาด เก็บใบเหลือทิ้งออก



ผักกูด

ลักษณะ

ผักกูด คือยอดอ่อนของไม้จำพวกเฟิร์น ลักษณะเป็นกอ รากแตกฝอยเป็นกระจุกใหญ่ ก้านใบแตกจากเหง้าใต้ดิน ก้านใบยาวประมาณ 1 เมตร ใบเป็นแผงแบบขนนกแตกเป็นคู่ขนานตั้งแต่กลางก้านใบไปจนตลอด ยอดอ่อนและปลายยอดม้วนงอแบบกันหอย และมีขน ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ยอดอ่อน และใบ

แหล่งผลิต

พบในป่าที่เป็นที่โล่ง ขึ้นตามที่ชื้นแฉะ บริเวณริมหน้าท้วไป ที่ลุ่มน้ำท่วมถึงและเป็นที่ย่ำแฉะมากกว่าป่าทึบ แหล่งที่ผลิตเป็นการค้าได้แก่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยหัว ไหล

การปลูก

ไถแปลงพร้อมกับการใส่ปุ๋ยคอก แล้วขุดหลุมปลูก ระยะปลูก 50x50 เซนติเมตร นำไหลหรือหัวที่เตรียมไว้วางลงในหลุม แล้วเอาดินกลบโคน เมื่อผักกูดเริ่มตั้งตัวได้ ใส่ปุ๋ยยูเรียผสมกับปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 75 กิโลกรัมต่อไร่ ให้น้ำวันละ 1 ครั้ง เมื่อผักกูดแก่สังเกตจากยอดจะเล็กลง และโคนกอสูงขึ้น ให้ล้มนอกเดิมแล้วนำไหลใหม่มาปลูกแทน

โรคและแมลง ที่สำคัญ

มีน้อย

การเก็บเกี่ยว

เมื่ออายุได้ 6 เดือน สามารถเก็บผลผลิตได้ โดยเก็บ 3 วันต่อครั้ง



ผักแขยง

ลักษณะ

ผักแขยง เป็นพืชล้มลุก ลำต้นตั้งตรง อวบน้ำ สูงประมาณ 20-30 เซนติเมตร ใบออกทุกข้อตลอดลำต้น ออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ดอกมีลักษณะเป็นหลอดเล็กๆ ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ใบทั้งต้น

แหล่งผลิต

ต้องขึ้นและมีน้ำ แหล่งที่ผลิตเป็นการค้า ได้แก่ จังหวัด อุบลราชธานี

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการแยกกอ

การปลูก

เตรียมพื้นที่ปลูกลักษณะคล้ายกับแปลงนาข้าว เพื่อปักดำโดยการทำเป็นแปลงนาเล็กๆ ขนาดประมาณ 10x10 เมตร ไถตะหรือใช้

จอบขุดพร้อมกับใส่ปุ๋ยคอก แล้วระบายน้ำเข้า หลังจากนั้นไถคราด ใช้ พันธุ์ที่เตรียมไว้มาดำลงในแปลง ลักษณะคล้ายกับการดำนา ระยะ ปลูกระมาณ 15x20 เซนติเมตร ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 วัน จึงทำการ หว่านปุ๋ยเคมีสูตร 16-16-8 หรือ 15-15-15

โรคและแมลง ที่สำคัญ

มีน้อย

การเก็บเกี่ยว

หลังปลูก 20-30 วัน ก็เก็บเกี่ยวได้ โดยวิธีการถอนแยก ปล่อย ส่วนโคนและรากให้เหลือติดไว้กับดิน หลังจากนั้นก็จะหว่านปุ๋ยคอก และปุ๋ยเคมี สูตร 16-16-8 หรือ 15-15-15 แล้วให้น้ำขังระดับน้ำเหนือผิวดินประมาณ 2-3 เซนติเมตร ภายในระยะเวลา 1-2 สัปดาห์ ก็สามารถเก็บเกี่ยวครั้งต่อไปได้



ผักหวานบ้าน

ลักษณะ

ผักหวานบ้าน เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ลำต้นแข็งตั้งตรง เปลือกต้นขรุขระสีน้ำตาล กิ่งอ่อนสีเขียวเข้ม ผิวเรียบ ใบเป็นใบประกอบ มีใบย่อยแตกเป็นคู่คล้ายขนนก ดอกเดี่ยวออกบริเวณซอกใบ ผลกลมสีเขียวอ่อน เมื่อแก่เต็มที่มีสีขาวอมเหลือง ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ยอดอ่อน ใบอ่อน

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการปักชำ เพาะเมล็ด

การปลูก

ปลูกโดยใช้กิ่งปักชำหรือเพาะกล้าด้วยเมล็ด และย้ายปลูกเมื่อต้นกล้าอายุได้ 45-60 วัน โดยใช้ระยะปลูก 1x2 เมตร และนำปุ๋ย

คอกที่แห้งดีแล้วผสมตอนเตรียมดินประมาณ 1-2 กิโลกรัมต่อหลุม และใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตรา 10-20 กิโลกรัมต่อหลุม รอง ก้นหลุมก่อนปลูก และเมื่อผักหวานบ้านอายุได้ 90 วัน ควรจะใส่ปุ๋ย เสริมสูตร 21-0-0 อัตรา 10-20 กรัมต่อหลุม จำนวน 3 ครั้งต่อปี

โรคและแมลง ที่สำคัญ

มีน้อย

การเก็บเกี่ยว

สามารถเก็บผลผลิตได้หลังจากย้ายปลูก 60 วัน เมื่อเก็บยอด ไปแล้วประมาณ 15 วัน จะแตกยอดใหม่ ให้เก็บได้ตลอดทั้งปี



ผักหวานป่า

ลักษณะ

ผักหวานป่า เป็นไม้พุ่มยืนต้นสูง 5-10 เมตร อายุหลายปี กิ่งและลำต้นมีใบประดับขนาดเล็ก ลำต้นสีน้ำตาลอ่อน ผิวขรุขระ ใบสีเขียวเข้ม ฐานใบเป็นรูปลิ้ม ก้านใบสั้น ช่อดอกเกิดตามกิ่งแก่หรือตามลำต้นที่ใบร่วงไปแล้ว แตกกิ่งก้านคล้ายช่อดอกมะม่วงหรือดอกลำไย ดอกมีขนาดเล็กเป็นตุ่มสีเขียวอัดกันแน่นเป็นกระจุก ผลเป็นผลเดี่ยว ติดกันเป็นพวง เมล็ดมีลักษณะคล้ายพุทรา ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ยอดอ่อน

แหล่งผลิต

ผักหวานป่าเป็นพืชที่ไม่ชอบแดดจัด ไม่ชอบน้ำมาก ชอบที่โล่ง ดินร่วนปนทราย พบมากตามภาคตะวันออกเฉียงเหนือ บริเวณที่สูง เชียงเขา ป่าเชียงเขา หรือป่าโปร่ง แหล่งที่ผลิตเป็นการค้า ได้แก่ จังหวัด ลำพูน เชียงใหม่ และสกลนคร

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์ โดยการตอนกิ่ง เพาะชำ ไหล เพาะเมล็ด

การปลูก

แบ่งได้ 3 วิธี คือ

1. การตอนกิ่ง การตอนกิ่งของผักหวานป่าใช้เวลานานคือประมาณ 3 เดือนขึ้นไป ผักหวานป่าจะออกรากสีน้ำตาล วิธีนี้มีข้อดีคือ กิ่งที่ได้จะมีขนาดใหญ่ตามความต้องการ

2. การเพาะชำ โดยการชำไหลผักหวานป่าที่เกิดจากต้นแม่หรือตัดรากผักหวานป่าที่อยู่ในดิน ซึ่งเป็นรากที่ขยายจากต้นแม่เป็นท่อนๆ ยาวประมาณท่อนละ 5-6 นิ้ว นำไปเพาะชำประมาณ 1 เดือนจะเริ่มแตกกิ่งและยอด

3. การเพาะเมล็ด นำเมล็ดพันธุ์ผักหวานป่าที่แก่เต็มที่ ชูดเนื้อหุ้มเมล็ดทิ้ง และขัดล้างน้ำให้สะอาด แช่น้ำแยกเมล็ดที่ลอยน้ำทิ้ง นำเมล็ดที่จมขึ้นผิวน้ำให้สะอาด คลุกด้วยสารเคมีป้องกันเชื้อราทั้งรา นำใส่กระดังหรือตะแกรง คลุกด้วยสารสอป่านที่ชุ่มน้ำหมาดๆ เก็บในที่ร่ม 2-3 วัน เมื่อเปลือกเมล็ดเริ่มแตก นำไปเพาะในถุงพลาสติก ไม่ควรเจาะถุงพลาสติกด้านล่างเพราะรากจะแทงลงดิน กดเมล็ดให้จมเสมอนิวดิน นำไปไว้ในตู้ร่มเงาพรางแสง 40-50 % เมื่อผักหวานป่าอายุ 2 เดือนครึ่ง ต้นผักหวานป่าจะสูงประมาณ 5-10 เซนติเมตร ใช้ปุ๋ยเกร็ดสูตร 15-15-15 ผสมน้ำฉีดพ่นทุก 2 อาทิตย์ เมื่อกกล้าผักหวานป่า อายุได้ 3-4 เดือน สามารถย้ายปลูกได้ในขณะนี้ รดน้ำให้น้อยลงให้ต้นกล้าได้รับแสงแดดที่เพิ่มขึ้นทีละน้อย ละลายปุ๋ยโปแตสเซียมในเตรท ความเข้มข้นไม่เกิน 2% รดต้นกล้าก่อนย้ายปลูกประมาณ 2

อาทิตย์ และงดให้น้ำ 1 วัน ก่อนย้ายปลูกควรเตรียมหลุมปลูกในช่วงเดือนเมษายน โดยขุดหลุมปลูกขนาด 20x20x50 เซนติเมตร ระยะปลูก 2x2 เมตร รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักครึ่งปี๊บผสมกับหน้าดิน ฉีกหรือถอดถุงกล้าผักหวาน ระวังอย่าให้ดินแตกและรากขาด วางต้นกล้าลงกลางหลุมให้ต้นกล้าสูงกว่าปากหลุมประมาณ 5 เซนติเมตร แล้วพูนดินกลบโดยรอบ ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักที่สลายตัวดีแล้ว โดยหว่านกระจายโดยรอบโคนต้นรัศมี 20 เซนติเมตร ต้นละปี๊บในช่วงฤดูฝนปีละครั้ง ไม่ควรใช้จอบขุดพรวนรอบโคนต้น

การกำจัดวัชพืช

ใช้วิธีถอน หรือใช้มีดฟันให้ราบ เมื่อผักหวานป่าเจริญเติบโตเต็มที่ก็เริ่มทำการตัดแต่ง โดยหักปลายกิ่งแขนงทิ้งไว้ให้ยาวเหลือ 15 – 20 เซนติเมตร และรูดใบแก่บางส่วนทิ้งไว้ให้เหลือติดกิ่งๆละ 3-4 ใบ พร้อมๆ กับการให้น้ำพอดินชื้น เพื่อให้แตกยอด หลังการตัดยอดออก จำหน่ายให้ใส่ปุ๋ยคอกต้นละ 1-2 ปี๊บ หว่านรอบโคนต้น แล้วรดน้ำ

การทำผักหวานป่าออกนอกฤดู

ให้รดใบทั้ง ช่วงยอดและใบอ่อนก็จะแตกใหม่ ในช่วงเดือนกันยายน-ธันวาคม ควรปล่อยให้ต้นผักหวานป่าพักตัว

โรคและแมลง ที่สำคัญ

หอยทาก มีลักษณะเปลือกบางสีขาว จะอาศัยอยู่ตามพื้นดินที่มีความชุ่มชื้น จะเข้าไปกัดกินยอดอ่อน ใบอ่อน และต้นอ่อนในระยะต้นกล้า ถ้ามีมากจะทำความเสียหายได้

การป้องกันกำจัด

ใช้สารเหล้ารด 2-3 วันต่อครั้ง ใช้ปูนขาวโรยโดยรอบแปลง เพาะกล้า เพื่อป้องกันหอยเข้ามาทำลายต้นกล้าที่เพาะไว้

การเก็บเกี่ยว

เมื่อผักหวานมีอายุ 3 ปี จะเริ่มให้ผลผลิต ตัดยอดอ่อนที่แตกออกยาวประมาณ 15-25 เซนติเมตร มาบริโภคหรือจำหน่าย



มันปู

ลักษณะ

มันปู เป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่ สูงประมาณ 15 เมตร ใบเรียวยาวประมาณ 10 เซนติเมตร กว้าง 3-5 เซนติเมตร ใบอ่อนมีสีแดง ออกดอกเป็นกลุ่ม แต่ละดอกมีขนาดเล็ก ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ยอดอ่อน ใบ

แหล่งผลิต

ตามป่าดิบที่ราบเชิงเขา ที่ราบหุบเขา แหล่งที่ผลิตเป็นการค้า ได้แก่ จังหวัดนครศรีธรรมราช สุราษฎร์ธานี

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด กิ่งตอน

การปลูก

ไถพรวนปรับพื้นที่ให้เรียบ เก็บเศษไม้และวัชพืชออก แล้วปักหลักกำหนดระยะปลูก 4x4 เมตร ขนาดของหลุมปลูกที่เหมาะสมคือ 25x25x25 เซนติเมตร หลังจากขุดหลุมปลูกแล้วตากดินประมาณ 1 สัปดาห์ เพื่อฆ่าเชื้อโรคในดิน ใส่ปุ๋ยหรือคอกฟอสเฟตรองกันหลุม อัตรา 150-200 กรัมต่อหลุม หรือครึ่งกระป๋องนม น้ำกลั้วที่เตรียมไว้ย้ายลงปลูก ควรปลูกในต้นฤดูฝน วางกลั้วตรงกลางหลุม กลบดินและกดรอบๆ โคนต้นให้แน่น ในปีแรกจำเป็นต้องเอาใจใส่กำจัดวัชพืชออกบ้าง เพื่อไม่ให้วัชพืชคลุมเบียดบังแย่งแสงและอาหารจากต้นมันปู เมื่อกล้าที่ปลูกตั้งตัวได้แล้ว ควรเร่งการเจริญเติบโตด้วยการใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 ประมาณ 10-20 กรัมต่อหลุม โดยการพรวนดินรอบโคนต้น แล้วโรยปุ๋ยตาม เมื่อต้นมันปูมีอายุประมาณ 1 ปี ใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 ผสมกับปุ๋ยยูเรีย (46-0-0) ให้น้ำวันละครั้ง การตัดแต่งควรตัดแต่งให้ต้นมันปูสูงประมาณ 1.5 เมตร เพื่อสะดวกในการเก็บเกี่ยว

โรคและแมลง ที่สำคัญ

มีน้อย

การเก็บเกี่ยว

เมื่อปลูกได้ 3 ปี มันปูเริ่มให้ยอดที่สามารถเก็บขายได้ จะทำการเก็บยอดอาทิตย์ละ 2 ครั้ง (1 ปี สามารถเก็บยอดมันปูได้ 24 ครั้ง)



สะตอ

ลักษณะ

สะตอ เป็นไม้ยืนต้น ความสูงประมาณ 30 เมตร ลำต้นตั้งตรง และออกกิ่งก้านอยู่บริเวณส่วนบนของลำต้น ใบเป็นใบประกอบ ดอกออกเป็นช่อรวมกันเป็นกระจุกคล้ายกระถิน มีขนาดเล็ก ช่อหนึ่งมี 3-16 ดอก ออกดอกช่วงเดือนเมษายน หลังจากนั้น 70 วัน สามารถเก็บฝักได้ ส่วนที่ใช้บริโภคคือ เมล็ด

สะตอที่นิยมปลูกในบ้านเรามี 2 ชนิด คือ

1. สะตอดาน ลักษณะฝักแบบตรงไม่บิดเบี้ยว ฝักยาวประมาณ 1 ฟุต กว้างประมาณ 2 นิ้ว ในหนึ่งฝักมีประมาณ 10-20 เมล็ด แต่สะตอจะมีประมาณ 8-15 ฝัก มีกลิ่นฉุนจัด เนื้อมีเมล็ดแน่น

2. สะตอขาว ลักษณะฝักบิดเป็นเกลียว ขนาดของฝักใกล้เคียงกับสะตอดาน แต่กลิ่นไม่ฉุนเท่าสะตอดาน และเนื้อเมล็ดไม่ค่อยแน่น

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด ปักชำกิ่ง และติดตา

การปลุก

สะดวก ขึ้นได้ดีในดินร่วน หรือดินเหนียวปนทราย ควรเป็นพื้นที่ที่มีเนื้อดินหนาประมาณ 2-3 เมตร และไม่มีลูกรัง หรือหินดาน ข้างล่าง การปลุกสะดวก มี 3 วิธี ดังนี้

1. การเพาะเมล็ด แกะเมล็ดออกจากฝักที่แก่เต็มที่ แล้วลอกเยื่อหุ้มเมล็ดออกให้เหลือแต่เมล็ดสีเขียว แช่น้ำ 1 คืน แล้วนำขึ้นมาสะเด็ดน้ำให้แห้ง นำมาเพาะในถุงเพาะชำ หรือแปลงเพาะกล้า รดน้ำให้ชุ่ม และรดน้ำทุกวันวันละ 1-2 ครั้ง เมื่อสะดวกมีใบจริงรดน้ำวันละครั้ง เมื่อสะดวกมีอายุ 2 เดือน ให้ปุ๋ยสูตร 12-24-12 ต้นละ 1/2 - 1 ช้อนแกง ใส่ให้ห่างจากโคนต้นมากที่สุด แล้วพรวนดินรดน้ำ หลังจากนั้นใส่ปุ๋ยสูตรเดิมนี้อีกทุกกระยะ 2 เดือน เมื่อต้นสะดวกมีอายุได้ 10 เดือน ย้ายไปปลุกได้

2. การติดตา ต้นตอที่ใช้คือ ต้นสะดวกหรือต้นเหลียง ที่มีอายุ 6 เดือน-1 ปี เลือกกิ่งพันธุ์จากต้นที่ให้ผลผลิตสูง เลือกกิ่งตาบริเวณกิ่งที่ออกฝักและเป็นตาที่ตูมอยู่ นำมาต่อที่ต้นตอประมาณ 20 -25 วัน ตัดต้นตอส่วนบนออกประมาณ 15-20 วัน ยอดใหม่จะเจริญออกมาจากตาที่ติดไว้

3. การปักชำกิ่ง เลือกกิ่งที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป ตัดเป็นท่อนยาวประมาณ 10-12 นิ้ว นำไปปักชำในกระบะทราย หรือซีเมนต์แก้ว ทำร่มเงาและรดน้ำให้ชุ่ม เมื่อต้นกล้าหรือกิ่งพันธุ์แข็งแรงพอที่จะย้ายลงปลุก ให้เตรียมหลุมปลุกขนาด 1x1x1 เมตร ใส่ปุ๋ยคอกรองกัน

หลุมประมาณ 1 ปีบ และผสมปุ๋ยร็อคฟอสเฟตลงไป วางต้นกล้าลงในหลุม แล้วกลบดินโดยรอบให้แน่น ใช้ไม้ปักให้แนบลำต้นแล้วผูกเชือกกันลม รดน้ำให้ชุ่ม ใช้เศษหญ้าคลุมโคนเพื่อรักษาความชื้นของดิน พรวันดินกำจัดวัชพืช และใส่ปุ๋ยอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ใช้ปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก 1-2 บุงก็ต่อต้น หรือใช้ปุ๋ยสูตร 12-24-12 อัตรา 1-2 กิโลกรัมต่อต้น

โรคและแมลง ที่สำคัญ

1. อากาการกิ่งแห้ง หรือที่เกษตรกรเรียกว่ากิ่งปลดทิ้ง เนื่องมาจากความชื้นและความอุดมสมบูรณ์ของดินไม่เพียงพอ อากาการนี้จะเกิดหลังจากสะตอให้ผลผลิตเต็มที่ ซึ่งจะทำให้ผลผลิตลดลง และถ้าเป็นมากๆ จะทำให้ต้นสะตอตายในที่สุด

การป้องกันกำจัด

- ให้น้ำในช่วงหน้าแล้ง และหาเศษวัชพืชคลุมโคน รักษาความชื้น

- ควรตัดแต่งทรงพุ่มให้โปร่งในช่วงฤดูฝน

- ตัดกิ่งที่แห้ง เผาทำลาย

2. ตัวงักแข็งเจาะลำต้น ลักษณะการทำลาย เจาะกินในลำต้น และกัดกินเปลือกอ่อนระหว่างเนื้อไม้เปลือกแข็ง ที่เปลือกของลำต้นจะมีลักษณะน้ำฟูเิ้มออกมา

การป้องกันกำจัด

ใช้ล่ำลีสู่ขุบสารพวกสารเคมี อัดเข้าไปในรู แล้วใช้ดินเหนียว

อุด

2. แมลงกัดกินใบ ลักษณะการทำลายจะเข้าทำลายในขณะต้น สะตอแตกใบอ่อน โดยจะกัดกินจนเหลือแต่ก้านใบ ทำให้การเจริญเติบโตช้า

การป้องกันกำจัด

- ตัดและรวบรวมกิ่งที่ถูกแมลงกัดกินใบจนโกร๋นออกไปทำลาย เพราะอาจมีไข่แมลงติดอยู่ด้วย

- ในช่วงที่สะตอแตกใบอ่อน ควรพ่นด้วยสารคาร์บาริลชนิด ผงอัตรา 2 ซ้อนแกงต่อน้ำ 20 ลิตร ให้ทั่วบริเวณต้นที่มียอดอ่อน

3. แมลงสิง ลักษณะการทำลาย ตัวแก่ของแมลงสิงจะใช้ปาก ซึ่งเป็นวงยาวแทง และดูดน้ำเลี้ยงจากฝักอ่อนของสะตอ ทำให้ฝักไม่สี เมล็ด ดูภายนอกจะเป็นสีน้ำตาลหรือดำ พบระบาดมากในช่วงเดือน กรกฎาคม ทำให้ฝักสะตอเสียหาย

การป้องกันกำจัด

- ใช้สวิงจับตัวแก่ตามฝักสะตออ่อน ทำลายทิ้งในขณะที่ ต้นยังไม่สูงมาก

- ตัวแก่ชอบกัดกินเนื้อเน่า ควรนำเนื้อเน่าใส่ถุงแขวนไว้ในสวนสะตอ แล้วจับตัวแก่มาทำลาย

- พ่นด้วยสารเคมีกำจัดแมลง ในระยะที่สะตอยังเป็นฝักอ่อน ฉีดพ่นในเวลาเช้าตรู่ หรือตอนเย็น เพราะตัวแก่มักบินมาทำลายในระยะอากาศค่อนข้างเย็น

4. ปลวก ลักษณะการทำลายจะสร้างรังปลวกบริเวณโคนต้น ในขณะที่ยังเล็กอยู่ แล้วเข้าไปกัดกินรากอ่อนของสะตอทำให้การเจริญเติบโตช้า

การป้องกันกำจัด

ใช้สารเคมีผสมน้ำตามอัตราแนะนำข้างฉลาก ราวบริเวณ
รังปลวก โดยทำให้เป็นรูที่รังปลวกก่อนแล้วจึงราดสารเคมี

5. ศัตรูอื่นๆ เช่น กระจอกและกระแต ลักษณะการทำลาย
จะกัดกินเปลือกฝักสะอาดสุก ผิวสีน้ำตาลคล้ำหรือแก่เต็มที่เฉพาะเปลือก
เหลือแต่เมล็ด เพราะมีรสหวาน

การป้องกันกำจัด

เก็บฝักสะอาดที่มีอายุแก่พอดี กรณีเอาฝักไว้ทำพันธุ์จะต้อง
คอยสังเกตดูตลอด ใช้กรงดัก ใช้หนังสือกึ่ง

การเก็บเกี่ยว

โดยทั่วไปจะเริ่มให้ผลได้เมื่ออายุปีที่ 5-6 ส่วนสะอาดที่ปลูก
โดยใช้กิ่งปักชำจะเริ่มให้ผลเร็วกว่าวิธีปลูกด้วยเมล็ด โดยในช่วงแรก
จะให้ฝักไม่มากนัก แต่เมื่ออายุมากขึ้นก็จะให้ผลผลิตมากขึ้นตามอายุ



สะระแหน่

ลักษณะ

สะระแหน่ เป็นพืชล้มลุก ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขามากและเลื้อยไปตามดิน มีขนสั้นนุ่มปกคลุมทุกส่วนของลำต้น มีกลิ่นหอม ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงกันข้าม ก้านใบสั้น เป็นพืชที่อยู่ในตระกูลเดียวกับกะเพรา โหระพาและแมงลัก ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ใบอ่อน ยอดอ่อน

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการแยกกอ ไหล และปักชำยอด

การปลูก

ไถพรวนและตากดินไว้ 7 วัน ยกร่องรดน้ำให้ดินชื้นแล้วขุดหลุมปลูกกระยะระหว่างต้น 30-40 เซนติเมตร นำต้นพันธุ์ที่เตรียมไว้วางลงในหลุม ปลูกกลบดินให้แน่นแล้วรดน้ำ สะระแหน่ชอบชื้นแต่ไม่ชอบแฉะ จึงต้องคอยดูไม่ให้ดินแห้ง

การใส่ปุ๋ย ในช่วงแรกใส่ปุ๋ยยูเรียผสมปุ๋ยสูตร 16-16-16 ในอัตรา 1:1 หว่านแปลงบางๆ แล้วรดน้ำให้ชุ่ม เมื่อเจริญเติบโตใส่ปุ๋ยสูตร 16-16-16 ในอัตรา 50 กิโลกรัมต่อไร่ โดยแบ่งใส่เดือนละ 3 ครั้ง

โรคและแมลง ที่สำคัญ

มีน้อย

การเก็บเกี่ยว

หลังจากปลูกประมาณ 45 วัน ก็เก็บผลผลิตได้โดยใช้มีดคมๆ ตัด หลังจากตัดแล้ว 20 วัน จะสามารถตัดใหม่ได้อีก ก่อนตัดควรรดใส่ปุ๋ยเพราะต้นจะเน่า



เหมียง

ลักษณะ

เหมียง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบเดี่ยวคล้ายใบยางพารา กว้าง 4–10 เซนติเมตร ยาว 10–12 เซนติเมตร ดอกขนาดเล็กออกเป็นช่อ กลีบดอกสีขาว ออกดอกช่วงเดือนพฤศจิกายน–ธันวาคม เหมียงได้ชื่อว่าเป็น ราชินี้แห่งผกพื้นบ้านภาคใต้ ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอก

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง ปักชำกิ่ง และใช้ต้นจากรากแขนง

การปลูก

เตรียมพื้นที่ทำร่มเงาบังแดดให้เรียบร้อย นำต้นพันธุ์ลงปลูก ระยะปลูก 3x3 เมตร ต้นพันธุ์ที่ใช้ต้องเป็นพันธุ์ที่แข็งแรง วางต้น

พันธุ์ให้เอียง 45 องศา ในหลุมที่ขุดแล้ว กลบดินแต่พอแน่น รดน้ำให้ชุ่ม ใช้ไม้หลักปักผูกเชือกให้เรียบริ้วเพื่อป้องกันลม ควรปลูกในช่วงต้นฤดูฝน หรือช่วงฝนตกจะช่วยไม่ให้เสียเวลาและแรงงานในการรดน้ำ

การให้ปุ๋ย แบ่งใส่ 2 ครั้ง ในช่วงต้นฤดูฝนและปลายฤดูฝน ใช้ปุ๋ยสูตร 15-7-18, 15-15-15 ผสมกับปุ๋ยสูตร 12-5-14 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่ต่อปี กรณีปลูกร่วมในสวนยาง ในสวนผลไม้ ในช่วงต้นฤดูฝน ใช้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 50 กิโลกรัมต่อไร่ต่อปี

โรคและแมลง ที่สำคัญ

มีน้อย

การเก็บเกี่ยว

เริ่มเก็บเกี่ยวเมื่ออายุ 2 ปีขึ้นไป เก็บเกี่ยว 15-30 วันต่อครั้ง เก็บยอดอ่อนถึงยอดเพสลาด ควรเด็ดให้ชิดข้อ ไม่เด็ดกลางข้อหรือตัด เพราะจะทำให้การแตกยอดอ่อนในครั้งต่อไปช้า เมื่อเก็บแล้วอย่าให้ใบหรือยอดอ่อนนั้นถูกแสงแดดและลม ควรพรมน้ำแต่พอชุ่ม สามารถเก็บได้นานประมาณ 5-6 วัน

บรรณานุกรม

- เกษตรธรรมชาติ ฉ.1/2542. สยามศิลป์การพิมพ์, กทม.
- งานพืชสวน. 2543. การปลูกผักเลี้ยง กรณีศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้าน.
สำนักงานเกษตรจังหวัดนครราชสีมา. เอกสารโรเนียว.
- ฝ่ายพัฒนาการผลิตพืช. 2539. การผลิตผักอนามัย. กรมวิชาการเกษตร. กทม.
- มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2541.
มหัศจรรย์ผัก.
- เมฆ จันทรประยูร. 2541. ผักพื้นบ้าน เคล็ดลับของคนอายุยืน. โรงพิมพ์แอล ที เพรส.
วัชรีย์ ประชาศรัย. 2542. ผักพื้นบ้านเมืองเหนือ อีสาน ได้. กองพฤกษศาสตร์และวัชพืช,
กรมวิชาการเกษตร.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2542. สมุนไพรไทยกับ
วัฒนธรรมไทย ตอนที่ 2 ไม้ริมรั้ว. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2542. รวบรวมบทความ
ประชุมวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. สถาบันวิจัยและฝึกอบรม
การเกษตร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. 2541. ผักพื้นบ้านภาคอีสาน. โรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สมาคมขยายผล สมาคมเทคโนโลยีที่เหมาะสมเครือข่ายเกษตรกรรมทางเสียงภาคใต้ โครงการ
พัฒนาชุมชนสวนยางขนาดเล็ก. 2537. ผักพื้นบ้าน (ภาคใต้) ทางเลือกในการ
ผลิตในการบริโภค. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สมภพ ทองจันทร์. 2539. เหลียง (เหมียง) ผักพื้นบ้านปลอดสารพิษ. สำนักงานเกษตร
จังหวัดสุราษฎร์ธานี.
- สถาบันการแพทย์ไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2541. ผักพื้นบ้าน. โรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.